

# 朝食について

朝食はなぜ食べないといけないのでしょうか。朝食には重要な役割があります。

## <朝食の役割>

- 午前中の活動を支えるエネルギー源となる
- 脳に栄養補給し、頭をすっきりさせる
- 体温を上げ、体が活動できる状態にする
- 体のリズムをつける



朝食は、いわば、脳と体のガソリンです。眠っている間に、体のエネルギーは少なくなり、朝は給油ランプがついている状態です。

朝食を食べないと、脳と体に栄養が行き届きません。体がだるい、頭がすっきりしない、イライラするといった症状がでることもあります。また、肥満になりやすい体質をつくることにもなります。

朝食を食べるとき「いいにおいだな」「今日のご飯もおいしいな」「きれいな色のトマトだな」など、様々なことを感じたり、考えたり、味わったりします。朝食を食べることで、視覚、嗅覚、味覚などに刺激を与え、体を目覚めさせるのです。

1日を頭すっきり、体も元気、気分爽快にスタートさせるために、毎日の朝食は大切です。

## <朝食を食べるコツは「早寝 早起き 朝ごはん」！>

体は、活動するための準備が整うまでに、目が覚めてから約30分かかります。起床から食事までの時間をしっかりとれるように、早起きすることが重要です。

そのためには夜更かしをせず、きちんと睡眠をとるようにしましょう。人は生まれつき「体内時計」を備えています。体のつくりは、朝の太陽で目覚め、夜に寝るようになっています。

「早寝 早起き 朝ごはん」を実践しましょう。



## <栄養バランスも整えば花マル>

「主食・主菜・副菜」をそろえて食べましょう。汁物もあると、体温が上がり、体の目覚めも促しますので、なお良いでしょう。

	食品	食品の役割
主食	ご飯、パン、麺類	おもにエネルギーになって身体を動かす
主菜	卵、大豆製品、魚、肉	血や肉になって身体を作るもとになる
副菜	野菜、海藻、きのこ類、果物	おもに身体の調子を整える



### ・・・なかなか朝食を食べることができない場合は？

忙しい朝に、きちんとした朝ごはんを作る習慣を身につけることは大変です。また、朝ごはんを食べない習慣がついていると、朝に食欲がわきません。まずは、せめて牛乳やスープ、チーズ、ヨーグルト、果物など、食べやすいものをとってみましょう。だんだん慣れてきたら、おにぎりやパン、そして加熱せずに食べられるものを準備して食べましょう。